

Використання ігор і розваг в навчально-тренувальному процесі плавців груп початкової підготовки.

Характерною особливістю дітей усіх вікових груп є емоційність і допитливість, прагнення перевірити, випробувати свою силу і спритність, бажання фантазувати, відкривати таємниці і прагнути до чогось незвичайного, далекого і прекрасного. Гру не дарма називають королевою дитинства. Без неї дітям жити невесело, нецікаво. Гра – засіб багатогранний. Це і самостійна діяльність, що сприяє всебічному розвитку особистості, і засіб формування та згуртування колективу, і метод організації інших видів діяльності, емоційний стан, і засіб спілкування.

Однією з найбільш цікавих та корисних форм роботи з плавання є рухливі ігри. Рухливі ігри у воді є також надзвичайно важливим засобом навчання у плаванні, адже природна потреба в рухах у дітей реалізується, насамперед, через ігрову діяльність.

Під час занять і відпочинку можна використовувати різні розваги як засоби розв'язання цілого ряду педагогічних завдань у навчально-виховному процесі з плавання. Ігри у воді цікаві і корисні, і якщо їх правильно застосовувати, розвивають в учнів багато важливих якостей і навичок. Особливо велике значення мають ігри та розваги з дітьми та підлітками. Велика емоційність ігрової обстановки поживляє роботу з ними, сприяє заохоченню їх до систематичних занять плаванням. Ситуація, яка створюється під час ігор та розваг у воді, при вмілому і активному керівництві з боку викладача сприяє розвитку в учнів високих морально – вольових якостей: почуття колективізму, товарищескості, взаємодопомоги, відповідальності за свої дії. Будь-яка гра чи ігрова вправа передбачає додержання гравцями певних нескладних правил, завдяки чому вони стають більш організовані і дисципліновані. Крім того, намагаючись грати за правилами, малюки привчаються діяти злагоджено й

допомагати один одному. Бажання краще виконати ігрове завдання спонукає до виявлення сміливості, винахідливості, активності. У процесі гри організм учнів зазнає великого фізичного навантаження. Проте, внаслідок високої емоційності і захоплення грою, учні легко переносять підвищені навантаження і виконують вправи, які в неігровій обстановці вони б виконати не могли [4, с. 100].

Щоб гра пройшла успішно, потрібно на суші коротко пояснити її умови. Після кожної гри вчитель оголошує результат, відмічає правильне і неправильне виконання рухів, дає поради стосовно виправленню недоліків. Знайомі учням ігри необхідно постійно оновлювати, ускладнюючи і дещо змінюючи правила, ставлячи нові завдання, які сприяли б вдосконаленню умінь і навиків, здобутих раніше, вихованню певних якостей .

Включаючи в урок рухливі ігри, естафети, ми підвищуємо інтерес дітей до занять, покращуємо їх емоційний стан. Однак будь - яка гра зазвичай збуджуючи діє на психіку дітей. Тому, вчителю, в процесі гри, необхідно уважно спостерігати не тільки за фізичними навантаженнями , що отримують діти, але і за їх емоційним станом. Незалежно від ходу та результату гри необхідно привчати дітей поважати переможених, зберігати гарні відносини між нещодавніми суперниками, виховувати нетерпимість до зазнайства і грубощів. При розподілі ролей бажано, щоб всі учасники виконували різноманітні ігрові функції і побували ведучими та втікаючими, капітанами і рядовими гравцями.

Ігри та естафети, що можуть пропонуватися багатьом знайомі. Їх можна успішно проводити і з новачками, і з тими що вміють плавати, починаючи з першого заняття. Підготовлені учасники замість ходьби та бігу по дну басейну чи водойми пропливають за пропоновані відрізки дистанції, грають на невеликій глибині.

Естафети – це командні змагання з почерговими діями учасників. Їх можна також проводити з тими що не вміють та вміють плавати. Учні які не вміють або погано плавають грають на невеликій глибині. Їм рекомендуються ігри з ходьбою і бігом по дну басейна з передачами м'яча. Добре плаваючі знаходяться на більшій глибині і виконують більш складні завдання [3, с. 89 - 90].

На заняттях з плавання дітей дошкільного і молодшого шкільного віку частка імітаційних ігрових вправ і рухливих ігор становить 80 - 90 відсотків від загального обсягу. Щоб запобігти перевтомі, важливо вміло дозувати час для вправ та ігор. Зазвичай, для цього враховують попередні психофізичні навантаження на дитячий організм, час занять і складність запропонованих рухів [6, с. 83 - 84].

Ігри на воді – самий ефективний засіб навчити дітей не боятися води, освоїтися в ній, отримати перші навички плавання: вміння триматися на воді, відкривати очі в воді, занурюватися в воду з головою, виконувати гребкові рухи руками і ногами, ковзати на поверхні води. Вибір гри залежить від кількості учасників, їх віку, плавальної підготовленості, а також від умов для проведення гри.

Ігри у воді, в залежності від віку і підготовленості учасників, діляться на три групи. Перша група – ігри, які включають елемент змагання і ті, що не мають сюжету (проводяться з новачками на перших уроках плавання). Вони прості і не вимагають попереднього пояснення. Ці ігри на подолання опору води, занурення, прості стрибки у воду, відкривання очей у воді, ковзання і плавання. Сюди відносяться такі ігри, як "Хто швидше сховається під водою?", "У Кого більше пухирців?", "Хто далше проковзає?".

Друга група – ігри сюжетного характеру (розрахований на дітей молодшого шкільного віку). Їх потрібно включати в заняття плаванням після того, як діти освоїлися з водою, навчилися впевнено відчувати себе у водяному середовищі. До сюжетно – образних ігор відносяться "Карасі і щуки", "Поїзд в тунелі", "Риби і сітки".

Третя група – командні ігри, де гравці об'єднуються в рівні по силам команди. Команда може складатися з гравців різного віку і статі. В командних іграх приймають участь діти, що добре плавають і впевнено почувають себе у воді [1, с. 91 - 92].

Цікавий зміст гри, її конкретність, короткий термін для досягнення мети відповідають дитячому віку більш ніж одноманітне повторення плавальних вправ. Гра – найдоступніший і найприродніший метод активізації навчального

процесу, який приносить задоволення, створює добрий настрій, налагоджує контакт між педагогом і учнями.

Всі рухливі ігри, що застосовуються у плаванні, класифікуються за їх педагогічною спрямованістю направлені на: для ознайомлення та звикання до води, для вивчення плавальних рухів, для виховання фізичних якостей, освоєння елементів прикладного плавання, освоєння простих стрибків в воду, ігри з елементами водного поло.

Вони доповнюють основні вправи по освоєнню з водним середовищем. Обстановка в якій проходить гра, сприяє підвищенню емоційного стану дітей, що допомагає їм подолати відчуття страху, боязні, невпевненості в своїх силах. Граючи в новому для себе середовищі, діти звикають відчувати в'язкість і густину води, засвоюють прості плавальні рухи, в них швидше формуються такі навички, як вміння виконувати видихи в воду, лежати на поверхні води без рухів.

Згодом ігри спрямовують на засвоєння окремих елементів техніки плавання, ковзання, дихання, рухів ніг, рук тощо. Вони сприяють закріпленню пройденого матеріалу, перевірці сил і вмінь учасників гри в обстановці змагань. Ігри проводять в основній і заключній частині заняття, після розучування відповідних вправ. Виняток становлять ігри на увагу, які можна проводити на початку занять з метою організації уваги учнів [2, с. 6 - 14].

Не меншою популярністю у дітей користуються і розваги у воді. Вони поділяються на індивідуальні та групові, і є різновидом ігор, але в них відсутній змагальний елемент. Це вправи у воді на мілкому місці та плавання з перешкодами і ускладненнями. Спеціально споруджені пристосування: гірки, рухливі барабани та інші, дозволяють розширити коло розваг у воді, підвищити емоційність та ефективність занять.

Ігри та розваги на воді широко використовуються при проведенні змагань з плавання і водних свят. Боротьба команд за перемогу, різні види естафетного плавання, ігри з елементами прикладного плавання (пірнання, транспортування "тонучого"), синхронного ("гусениця") плавання і стрибки у воду викликають велику зацікавленість у вболівальників і глядачів. Різноманітність ігрового матеріалу, які включають елементи кількох водних видів спорту, дають

можливість дітям освоїтися у воді, спробувати свої сили і відчувати впевненість в собі.

Ігри і розваги у воді допомагають вирішити виховні завдання, що сприяють формування характеру, розвитку почуття колективізму, дисциплінованості, виховують вміння критично оцінювати свої вчинки, підкоряти свої інтереси інтересам колективу. Ігри у воді мають велике оздоровче значення, що сприяє зміцненню всього організму, загартуванню і попередженню простудних захворювань. В процесі гри діти виконують достатньо інтенсивну фізичну роботу, однак внаслідок високої емоційності і захоплення грою легко переносять великі навантаження.

Ігри мають і пізнавальне значення: в процесі гри дитина може пізнати зовсім інші відчуття і насамперед звикнути до води, засвоїти той або інший елемент техніки плавання. Долаючи значні труднощі в процесі пізнання, малюки опановують нові незвичні рухи, потім навчаються їх узгоджувати і зрештою дістають уявлення про комплексну дію, а саме, плавання певним способом. Ігри у воді повинні відповідати фізичній, психічній та віковій підготовленості дітей, тільки в цьому випадку можна досягти поставленої цілі [4, с. 138 - 139].

Плавання дуже монотонний вид спорту, тому використання ігор та розваг, які вносять певну емоційну складову у весь навчально-виховний процес, використовувати не тільки можна, а й необхідно.

Література:

1. Булгакова Н. Ж. Плавання. М., Астрель. 2005. - 157с.;
2. Крук М. З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально - методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. – Житомир: Вид - во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. - 108с.;
3. Кубишкін В. І. - Вчить школярів плавати.-М., Фізкультура і спорт,1981 - 247с.;
4. Парфьонов В. О. Плавання. - М., Фізкультура і спорт,1981 - 247с.;
5. Платонов В. М. Плавання. - К., Радянська школа, 1980 - 320;
6. Ткач Е. М. Плавання. Початкове навчання. Чернігівський державний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. 2006 - 142с.